علامات تدل على أنك تعاني من الإرهاق في علاقتك العاطفية

العلاقات العاطفية، خاصة العلاقة التي تتدهور، يمكن أن تصبح متطلبة كالوظيفة بدوام كامل. إذا عملنا بجد للغاية لجعل العلاقة العاطفية تنجح ولكنها تتدهور بدلاً من ذلك، الفترة التي تتبع غالبا ما تعتريها علامات الإرهاق العاطفي.

إليك بعض الطرق التي تدل على أنك تعبت من العلاقة العاطفية وتعاني من الإرهاق:

1. تعتقد أن المواعيد الغرامية فكرة سيئة:

بعد تفكك علاقة، بعض الناس لا يستطيعون الانتظار للعودة إلى مواعيد غرامية جديدة، في حين يكون الآخرون غير مبالين لهذا الأمر لفترة طويلة. هذه كلها ردود فعل إيجابية نسبيا عند تفكك علاقة عاطفية. ولكن إذا كان لديك رد فعل سلبي قوي لفكرة الذهاب في موعد غرامي لفترة طويلة من الزمن بعد تفكك، هذه إشارة إلى أنك قد تعبت من العلاقات.

2. يتم استنفاد طاقتك العاطفية:

يشعر الكثير من الناس انهم منهكون بعد تفكك علاقة، وخاصة إذا كان هناك تقسيم بالممتلكات المشتركة. هناك نوع معين من الإرهاق الذي يشير إلى نضوب العلاقة: نقص في الطاقة العاطفية. إذا وجدت أنه من الصعب أن يكون هناك رد فعل عاطفي إلى أي شيء، الأشياء الإيجابية الصغيرة حتى مثل النكات والضحك – احتياطياتك العاطفية قد نفذت.

3. تتذكر لحظات سيئة بشكل واضح:

عندما يترك شخص ما وظيفة لأنه وجد فرصة أخرى أو لأنه متحمس لمتابعة مشروعه الخاص، إنه يميل إلى تذكر الوظيفة السابقة بشكل كلي – الأجزاء الجيدة وكذلك السيئة. اذا ترك وظيفته بسبب الإرهاق، فإنه يميل إلى تذكر الأيام الساحقة والمجهدة بوضوح أكثر.

إذا يمكنك فقط أن تتذكر المعارك التي كانت تحصل مع شريكك السابق وليس أي شيء آخر، الطاقة السلبية جراء تفكك العلاقة ما زالت موجودة عندك.

4. أنت متشائم عن الحب بشكل عام:

هل لك أن تتخيل أنه إذا صرت في علاقة جديدة، سيكون مصيرها الفشل؟ هل تجد نفسك تتحدث بشكل سيء عن مفهوم الحب، واصفا إياه بأنه كاذب أو ممهدا للألم؟ هل تعتقد أن الناس المغرومين هم مغفلين؟ هذا النوع من خيبة الأمل عن الحب هو نتيجة مؤسفة من الإرهاق العاطفي